



Marilyn Mono

365
JOURS
DE
SAGESSE

365 pensées
inspirantes

© Marilyn Mono – 2019

Corrections : Marilyn Mono

Édition des versions eBooks : Libres d'écrire

Couverture : Marilyn Mono

Illustration de couverture : Amazon KDP

ISBN (versions numériques) : 978-2-37692-167-7

Libres d'écrire est un label de IS Edition, Marseille.

www.libresdecire.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants-droits, ou de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes de l'article L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

TABLE DES MATIÈRES

Note de l'éditeur : vous trouverez ci-après le sommaire classé par mois. Si vous souhaitez accéder directement à un jour de l'année en particulier, vous pouvez y accéder en un clic en affichant l'option « **Table des matières** » de votre application de lecture et en cliquant sur le jour de votre choix.

Autre option pour accéder rapidement à un jour en particulier de l'année, vous pouvez cliquer directement sur ce lien : [Table des matières détaillée par jour](#).

PRÉFACE

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

PRÉFACE

Cet ouvrage est un recueil de pensées inspirantes. Chaque jour, une pensée vous est prodiguée sous forme de nouvelle résolution à prendre.

La société dans laquelle nous vivons laisse peu de place au travail sur soi, à la prise de recul face à notre propre condition d'homme. Il est pourtant vital, pour notre équilibre, de pouvoir effectuer régulièrement ce voyage intérieur si cher à la philosophie bouddhiste.

Cet ouvrage va vous permettre de faire émerger un nouveau « vous », ce qu'on appelle communément la meilleure version de soi-même. Il ne s'agit pas, ici, d'une énième formation de *coaching* en ligne, mais bien de pensées sous forme de nouvelles résolutions qui auront un impact concret sur votre quotidien, soyez-en sûr !

Nous sommes tous en quête de mieux-être, et cela passe nécessairement par un travail sur soi, sans aucun doute !

Ce nouveau « vous » qui émergera de votre travail d'introspection vous permettra de mieux apprécier toutes ces petites choses qui constituent votre quotidien et, ainsi, d'avoir une vie plus épanouie.

En espérant que ces recommandations vous seront utiles au quotidien, je vous souhaite de passer une bonne année, pleine de réjouissance et de bonheur intérieur !

JANVIER

1^{er} janvier

**C'est une nouvelle année qui commence. Soyez honnête
avec vous-même : votre vie vous convient-elle ?**

2 janvier

**Dans chaque épreuve, ne cherchez pas l'ennemi :
cherchez la leçon de vie !**

3 janvier

**N'ignorez jamais vos besoins les plus profonds. Laissez
place au nouveau « vous » !**

4 janvier

**Veillez à travailler sur vous, même un peu chaque jour.
Un jour, vous serez votre propre expert !**

5 janvier

**Commencez par vous aimer vous, avant de chercher
l'amour dans le regard de l'autre.**

6 janvier

**Vos voisins les plus proches sont votre seconde famille,
sachez-le ! Entretenez de bonnes relations de voisinage !**

7 janvier

N'enviez pas votre prochain. Aidez-le, si vous le pouvez !

8 janvier

Voyagez, vivez et devenez la meilleure version de vous-même !

9 janvier

Ayez le courage de choisir votre voie ! Oui, celle qui vous mènera au bout de votre chemin de vie.

10 janvier

Ne calomniez pas autrui !

11 janvier

**Le silence est la meilleure des postures face aux
attaques !**

12 janvier

Soyez bon et généreux avec les nécessiteux !

13 janvier

Apprenez à gérer les critiques, tout en veillant à écouter celles qui semblent constructives.

14 janvier

Riez le plus souvent possible : c'est bon pour la santé.

15 janvier

Courez derrière l'enrichissement de l'esprit : vous en sortirez grandi.

16 janvier

Regardez-vous en toute sincérité face à un miroir. Que voyez-vous ?

17 janvier

**Ne soyez pas jaloux du succès des autres : votre tour
viendra !**

18 janvier

Ne cherchez pas à dépasser les autres : cherchez à vous dépasser vous-même.

19 janvier

Faites, une fois par an, le bilan de votre année et prenez des mesures correctrices.

20 janvier

**Racontez-vous à vous-même, dans vos moments privés,
l'histoire de votre vie.**

21 janvier

Cessez de vivre une vie faite de frustration.

22 janvier

Cherchez à avoir du succès dans votre vie, et pas seulement dans la vie : votre épanouissement en dépend.

23 janvier

Développez votre spiritualité !

24 janvier

Soyez honnête avec vous-même : êtes-vous heureux ?

25 janvier

Accentuez vos bonnes habitudes et remplacez vos mauvaises par de nouvelles bonnes habitudes.

26 janvier

La vie est courte, alors courez vite et bien !

27 janvier

**Nous sommes tous des descendants d'Adam et Ève.
Aimons-nous !**

28 janvier

Ouvrez votre esprit, intéressez-vous aux autres cultures !

29 janvier

**Faites preuve d'improvisation dans votre couple.
Osez casser votre routine !**

30 janvier

**Ouvrez un livre et laissez-vous emporter : la lecture est
le plus beau des voyages.**

FÉVRIER

1^{er} février

Félicitez-vous chaque jour : vous êtes merveilleux !

2 février

Faites la liste de vos plus belles réalisations !

3 février

Regardez la vie en face : vous êtes chanceux !

4 février

**Mangez sainement, un peu mieux chaque jour : votre
corps vous dira merci !**

5 février

Écoutez attentivement et parlez peu !

6 février

Prenez soin de votre foyer !

7 février

Veillez à vivre dans un environnement sain et propre !

8 février

**Qu'avez-vous fait de positif la semaine dernière ?
Faites-en la liste !**

9 février

**Ne vous attardez jamais trop sur une séparation
douloureuse ; cette relation appartient au passé.**

10 février

Préparez votre *to-do-list* pour vos dix prochaines années.

11 février

Intéressez-vous un peu plus aux autres et à leur vie.

12 février

**Traitez votre compagne comme vous aimeriez qu'on
traite votre mère et vos sœurs.**

13 février

Glorifiez le fait d'être en vie : vous êtes chanceux !

14 février

Votre santé n'a pas de prix : prenez soin de vous !

15 février

Aimez la vie, aimez-vous ; la vie est si courte !

16 février

**Veillez à n'avoir aucun regret, prenez les bonnes
décisions de vie !**

17 février

Observez la beauté de la nature. Vous êtes vivant !

18 février

**Choisissez bien vos amis ; un mauvais choix peut vous
coûter cher !**

19 février

Accordez une attention toute particulière à votre progéniture.

20 février

Cultivez la patience !

21 février

Ignorez vos ennemis !

22 février

Veillez à mener une bonne action par jour.

23 février

**Dites toujours la vérité : rien ne sert de mentir ; la
vérité finira tôt ou tard par faire surface !**

24 février

Ne réfléchissez pas toute la journée : il est bon de faire le vide ; cela permet d'avoir un regard neuf sur les évènements du quotidien !

25 février

Un peu de légèreté ne vous fera pas de mal.

26 février

**Écoutez la parole des anciens ; ils ont toujours un point
de vue empreint d'expérience.**

27 février

Éloignez-vous des « mauvais esprits » !

28 février

**Soyez indépendant d'esprit : prenez vos propres
décisions !**

MARS

1^{er} mars

**Faites preuve de bienveillance envers autrui : c'est une
qualité qui se perd.**

2 mars

**Écoutez les conseils, mais ne les appliquez pas à la
lettre !**

3 mars

Soyez un homme ou une femme libre !

4 mars

Cherchez toujours la compagnie des personnes qui vous dépassent intellectuellement !

5 mars

N'oubliez pas d'où vous venez !

6 mars

Cultivez votre différence !

7 mars

Apprenez à faire preuve de gratitude !

8 mars

**Jeûnez aussi souvent que vous le pourrez : c'est bon
pour le corps et pour l'esprit !**

9 mars

**Éloignez-vous de toute forme
d'addiction !**

10 mars

**Ne portez pas attention au regard des autres : vivez
votre vie !**

11 mars

Travaillez votre estime de vous !

12 mars

Chaque jour est une bénédiction, sachez-le !

13 mars

Exigez beaucoup de vous-même !

14 mars

Votre vie vous appartient !

15 mars

Soyez courtois et respectueux !

16 mars

Ne soyez pas esclave de vos pensées, cessez de ruminer !

17 mars

Chassez vos pensées négatives en les remplaçant par du positif !

18 mars

**Votre esprit est votre muscle le plus précieux : prenez-
en soin !**

19 mars

**Attachez-vous aux choses de l'esprit et beaucoup moins
aux choses matérielles !**

20 mars

Sachez vous entourer de personnes positives !

21 mars

**Faites de la marche méditative aussi souvent que vous le
pourrez !**

22 mars

**La communication est la base de toute relation saine,
alors communiquez !**

23 mars

Aérez-vous l'esprit en pratiquant une activité physique plusieurs fois par semaine ! Le yoga, par exemple !

24 mars

Planifiez vos journées, vos semaines et votre vie, sans oublier de laisser une petite place à l'imprévu !

25 mars

Soyez fier de vous et osez vous affirmer !

26 mars

**Occupez-vous de vos proches comme vous aimeriez que
l'on prenne soin de vous !**

27 mars

**Célébrez chaque jour la beauté de la vie autour du
rituel du thé !**

28 Mars

Soyez fidèle à vous-même !

29 mars

Changez de vie si la vôtre ne vous correspond plus !

30 mars

Osez le changement !

31 mars

**En cas de problème, prenez le temps de vous recentrer
sur vous-même !**

AVRIL

1^{er} avril

**Avez-vous, une seule fois dans votre vie, écouté votre
cœur ? Faites-le !**

2 avril

**Les choses les moins perceptibles sont les plus riches
d'enseignement. Prêtez attention aux petites choses !**

3 avril

**Avant de vous engager dans une nouvelle relation,
prenez le temps d'analyser la personne qui va entrer
dans votre vie. C'est capital !**

4 avril

**N'ouvrez jamais votre cœur à qui veut bien vous
écouter !**

5 avril

Cessez de vous lamenter : il y a toujours pire que soi !

6 avril

**Faites la liste des éléments positifs dans votre vie : vous
vous rendrez compte que vous êtes béni.**

7 avril

**Ne soyez pas lâche, osez affronter les situations et
reconnaissez vos erreurs !**

8 avril

Vous êtes préoccupé ? Inspirez, expirez six fois et passez vite à autre chose.

9 avril

**Si vous êtes en bonne santé et doté de toutes vos facultés,
dites merci à la vie !**

10 avril

La vie n'est-elle pas belle ?

11 avril

Ne courez pas derrière les courtisans : laissez-les venir à vous !

12 avril

Éloignez-vous des gens négatifs ; ils ont toujours un problème pour chaque solution !

13 avril

Éteignez votre téléphone et débranchez-vous cinq minutes, le temps de recharger vos batteries.

14 avril

**Le silence est une richesse rare et précieuse : sachez
l'exploiter à bon escient !**

15 avril

La vie est un don de Dieu : savourez-la !

16 avril

**Sachez cultiver la solitude ; elle est bien souvent
régénératrice !**

17 avril

**Apprenez de vos erreurs et n'oubliez rien de ce qui vous
a fait chuter !**

18 avril

**La réussite vient après une succession d'échecs, alors
n'abandonnez jamais !**

19 avril

**Ne laissez rien ni personne guider votre vie : vous êtes le
seul maître à bord !**

20 avril

Le bruit des gens autour de vous n'est pas révélateur de ce que vous êtes ! Devenez insensible aux critiques !

21 avril

**Écoutez cette petite voix intérieure qui vous dit que vous
êtes une personne unique et exceptionnelle, car vous
l'êtes !**

22 avril

**Ne laissez rien ni personne guider votre vie ; vous êtes le
seul maître à bord !**

23 avril

Posez-vous cette double question, capitale pour votre avenir : qui suis-je, et qu'est-ce que je veux vraiment ?

24 avril

**Exécutez votre feuille de route dans la plus grande
discrétion !**

25 avril

Le succès ne fait pas de bruit, donc silence !

26 avril

Soyez bon et honnête avec votre prochain !

27 avril

Capitalisez tout sur votre projet de vie !

28 avril

Laissez de la place à un peu de fantaisie dans votre vie !

29 avril

Ne dépensez pas tout en une seule fois : sachez économiser !

30 avril

Soyez prévoyant et pensez à votre avenir !

MAI

1^{er} mai

**Pour éviter de tomber malade, adoptez une bonne
hygiène de vie !**

2 mai

Soyez droit et dites toujours la vérité !

3 mai

**Si vous avez un projet, penchez-vous sérieusement
dessus !**

4 mai

Ne rêvez pas trop de voyages et d'argent facile : seul le travail paie !

5 mai

**Cherchez, aussi souvent que vous le pourrez,
l'inspiration dans la parole des anciens.**

6 mai

Passez du bon temps avec ceux qui vous aiment.

7 mai

Dépensez peu et investissez une partie de votre salaire.

8 mai

**À long terme, ne travaillez plus pour l'argent : laissez
l'argent travailler pour vous !**

9 mai

Lisez un peu chaque jour ; oui, de grâce, lisez !

10 mai

Regardez chaque jour votre moitié avec beaucoup de sincérité. Ces moments-là sont précieux !

11 mai

**Soyez créatif, soyez spontané, laissez votre cœur
s'exprimer à votre place !**

12 mai

Cherchez à surprendre votre moitié un peu plus chaque jour, car la routine est un vrai tue-l'amour.

13 mai

Le bonheur se trouve bien souvent sous nos yeux. Si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de le perdre !

14 mai

**Osez parler aux passants, ne serait-ce que pour leur dire
bonjour !**

15 mai

**Fermez les yeux et explorez votre univers intérieur :
vous vous sentirez revivre !**

16 mai

Ne perdez pas votre sang-froid, quelle que soit la situation !

17 mai

**Gardez vos chagrins pour vous ; nul besoin de vous
confier à tout le monde !**

18 mai

**Faites de vos failles de véritables forces ; ainsi, personne
ne pourra vous atteindre.**

19 mai

Cherchez à vivre une vie sans regrets !

20 mai

On ne vous interdit pas d'aimer, mais aimez-vous d'abord. Ainsi, vous vous éviterez bien des désillusions !

21 mai

Cherchez le silence en toute chose !

22 mai

**Parlez peu en cas de contrariété : attendez de maîtriser
les tenants et les aboutissants de la situation !**

23 mai

Pratiquez une activité physique régulièrement : vous resterez jeune longtemps !

24 mai

Votre corps vous appartient : prenez-en soin !

25 mai

**Créez-vous un cercle restreint d'amis fidèles et
sincères !**

26 mai

**Profitez de l'instant présent : c'est là que réside le
bonheur !**

27 mai

Si vous êtes triste, prenez soin de vous et de votre apparence : vous vous sentirez beaucoup mieux après.

28 mai

**Ne cherchez jamais à noyer vos ennuis dans l'alcool :
cela ne vous mènera nulle part !**

29 mai

**Faites preuve d'humour et d'autodérision : cela vous
rendra la vie plus agréable !**

30 mai

Si vous ne savez plus où vous allez, regardez dans le rétroviseur le chemin parcouru !

31 mai

**Aimez l'air que vous respirez, aimez la nature, aimez la
vie : vous vous sentirez exister !**

JUIN

1^{er} juin

**Si vous vivez le grand amour, sachez que vous êtes béni,
remerciez Dieu !**

2 juin

Si vous êtes toujours dans l'attente de l'amour, ne désespérez pas : votre tour viendra !

3 juin

N'enviez pas la vie de votre voisin : vous ne connaissez pas la réalité de son quotidien.

4 juin

**La vie est telle une rose : chaque pétale reflète sa beauté.
Sachez apprécier sa senteur !**

5 juin

Ne l'oubliez jamais : la vie est belle !

6 juin

**Cultivez votre différence aussi souvent que vous le
pourrez. Vous êtes unique !**

7 juin

**N'oubliez jamais de savourer la vie chaque jour autour
d'un repas : la nourriture est une bénédiction divine !**

8 juin

Apprenez à apprécier les plaisirs simples de la vie !

9 juin

Votre travail intérieur doit vous amener vers un épanouissement total et durable. On le nomme le bonheur !

10 juin

**On ne peut se développer soi-même qu'à la condition
d'accepter d'ouvrir son esprit au renouveau !**

11 juin

**Le don de soi est un signe de grandeur d'âme. Donnez
sans rien attendre en retour !**

12 juin

Observez le ciel quelques instants : vous y puiserez de la force et de l'inspiration.

13 juin

Travaillez sur vous-même un peu plus chaque jour !

14 juin

**On peut toujours s'améliorer, quels que soient son âge
et sa situation, alors n'abandonnez jamais !**

15 juin

Inspirez-vous de la trajectoire des plus grands !

16 juin

Face à une situation qui vous est étrangère, prenez le temps de la réflexion et de l'analyse.

17 juin

**Ne prenez jamais de décision sur un coup de tête :
sachez prendre du recul.**

18 juin

Vous êtes de la race des vainqueurs, ne l'oubliez jamais.

19 juin

Cultivez le meilleur en vous !

20 juin

**Apprenez à percevoir le meilleur en chaque personne
qui croise votre route !**

21 juin

**Planifiez votre vie à long terme, en veillant à ne pas
laisser de place aux regrets !**

22 juin

Face à l'adversité, faites preuve de courage !

23 juin

Ne laissez personne vous dire que vous n'êtes pas à la hauteur !

24 juin

Les enfants sont des êtres purs. Veillez à les protéger !

25 juin

**La ruine de l'âme réside dans l'oubli de ses propres
besoins. Sachez être égoïste !**

26 juin

**Choisissez de définir votre lieu de vie en fonction de vos
propres aspirations !**

27 juin

Cultivez votre jardin intérieur : mettez-y des roses, des plantes...

28 juin

**Les plaisirs superficiels de la vie ne sont qu'illusions ; le
seul vrai bonheur est en vous !**

29 juin

**Avez-vous déjà réfléchi au sens que vous souhaiteriez
donner à votre vie ? Faites-le maintenant !**

30 juin

Une vie vide de sens n'est que ruine de l'âme !

JUILLET

1^{er} juillet

Soyez spontané quand il faut l'être !

2 juillet

**Ne réfléchissez pas trop à tout moment. Parfois, la
lumière jaillit du néant !**

3 juillet

Vivez, allez et devenez la meilleure version de vous-même !

4 juillet

Ne soyez pas avare de sentiments. Libérez-vous !

5 juillet

Donnez énormément d'amour aux enfants ; en grandissant ils vous en seront reconnaissants !

6 juillet

**Acceptez seulement d'être aimé pour ce que vous êtes
réellement et jamais pour ce que vous représentez !**

7 juillet

La vie est courte : ne perdez pas votre temps avec des personnes qui n'ont aucun but dans la vie !

8 juillet

Appréciez chaque instant de votre vie : vous êtes chanceux !

9 juillet

Sortez, marchez, respirez. Votre vie est splendide !

10 juillet

Connaissez-vous vous-même : vous êtes la personne la plus importante dans votre vie.

11 juillet

**L'énergie va où l'attention va, alors faites les bons
choix !**

12 juillet

**Savez-vous que vous êtes unique ? Alors appréciez
d'être juste vous !**

13 juillet

**Non, vous n'êtes pas seul au monde : Dieu veille sur
vous et il vous aime !**

14 juillet

La sagesse s'acquiert avec l'expérience, alors armez-vous de patience !

15 juillet

Osez dire à vos proches ces vérités qui vous font si mal !

16 juillet

Prononcez, chaque matin, vos affirmations positives !

Yes, we can!

17 juillet

Respectez-vous ; ainsi, vous pourrez espérer avoir du respect en retour !

18 juillet

**Regardez la réalité en face et osez changer ce qui ne
vous convient plus !**

19 juillet

**Communiquez avec votre entourage, et, surtout,
n'oubliez pas de communiquer avec votre for intérieur !**

20 juillet

Toute communion d'esprit est le socle d'une bonne relation. Laissez parler votre intuition !

21 juillet

**Éloignez-vous des personnes toxiques ou, sinon, vous y
laissez des plumes !**

22 juillet

**Cherchez à être « assez » avant de vous engager dans
une nouvelle relation amoureuse !**

23 juillet

Apprenez à gérer vos émotions négatives, commencez la méditation !

24 juillet

Élaborez votre tableau de visualisation, afin d'atteindre vos objectifs de vie !

25 juillet

La vie est un cadeau : savourez-la !

26 juillet

**Cultivez-vous, soyez curieux : votre esprit vous dira
merci !**

27 juillet

Si vous êtes souffrant, visualisez-vous en pleine guérison. Votre vie vous appartient !

28 juillet

**La vie nous semble courte ; pourtant, il nous est possible
d'en vivre plusieurs ! Osez changer de vie !**

29 juillet

**Écrivez votre légende personnelle et, surtout, ne laissez
personne vous montrer le chemin !**

30 juillet

**La sincérité de cœur est la plus belle des choses : soyez
vrai !**

31 juillet

**Félicitez-vous à chaque fois que vous aurez gravi une
marche de votre escalier de vie !**

AOÛT

1^{er} août

Faites assez régulièrement un bilan de santé : vous ne le regretterez pas !

2 août

**Veillez à vieillir en couple, car, tôt ou tard, votre moitié
vous sera d'un grand secours !**

3 août

Si vous ne savez pas où vous allez, construisez-vous un univers fait d'amour et d'espérance.

4 août

**L'estime de soi est la base de la confiance en soi. Osez
vous affirmer !**

5 août

**Vous êtes un être doué de raison, alors réfléchissez
avant de parler !**

6 août

La douleur est passagère. Patientez : des jours meilleurs arrivent !

7 août

Levez les yeux au ciel et dites *Amen* !

8 août

**Soyez gentil, soyez respectueux, soyez bienveillant avec
votre prochain !**

9 août

**Votre travail est votre seconde demeure, alors choisissez
bien où vous allez travailler !**

10 août

**Soyez passionné et investissez-vous dans ce qui fait votre
quotidien !**

11 août

**Libérez votre esprit en exerçant une activité physique
et/ou artistique !**

12 août

Engagez-vous en amour et en amitié comme si vous deviez passer un examen, c'est-à-dire préparez-vous !

13 août

Soyez indulgent et bienveillant avec vous-même !

14 août

Cessez de ressasser vos erreurs du passé, libérez votre esprit !

15 août

Tentez l'auto-hypnose pour travailler sur vos failles et vos faiblesses !

16 août

Pratiquez la gratitude envers la vie ! Dites merci pour la nourriture, merci pour l'eau, merci pour la santé...

17 août

Remplacez vos pensées négatives par de nouvelles positives !

18 août

Nous ne sommes qu'un point dans l'univers ; vous n'êtes pas le centre du monde : pensez aux autres !

19 août

**Cultivez votre différence en respectant la nuance des
autres !**

20 août

**Regardez derrière vous sans regrets : il vous reste tant à
vivre !**

21 août

**Cultivez l'enfant qui sommeille en vous ! Laissez-vous
surprendre !**

22 août

**Ne faites pas de votre réussite matérielle le centre de
votre monde !**

23 août

**Chaque jour est une page qui se tourne, alors écrivez
l'histoire de votre vie en couleur !**

24 août

**Respectez les femmes, si vous êtes un homme. Derrière
chaque femme se cache une mère !**

25 août

**Ne signez jamais un document officiel sans l'avoir lu
dans le détail !**

26 août

Ne laissez aucune place aux sentiments dans les affaires !

27 août

Si vous allez bientôt vous marier, veuillez à vérifier que vos valeurs collent à celles de votre future moitié.

28 août

**Faites la liste de vos valeurs et essayez de vous y tenir
toute votre vie !**

29 août

**La vie n'est pas un long fleuve tranquille, alors veillez à
avoir une bonne assurance avant de monter à bord.**

30 août

**Observez, écoutez, analysez avant de porter un
jugement !**

31 août

**Portez une attention particulière à votre apparence
émotionnelle : vous êtes le reflet de votre âme !**

SEPTEMBRE

1^{er} septembre

Si vous avez du chagrin, cherchez du réconfort dans les bras de ceux qui vous aiment vraiment !

2 septembre

Ne soyez pas l'esclave de vos émotions : canalisez-les !

3 septembre

**Aujourd'hui est un nouveau jour dans votre vie :
profitez-en ; il ne reviendra plus !**

4 septembre

Rendez grâce à Dieu chaque jour !

5 septembre

Vous êtes votre star, alors applaudissez chacun de vos succès !

6 septembre

Avant de prendre une décision importante, prenez du recul et un temps de réflexion.

7 septembre

**Sachez regarder et apprécier votre moitié chaque jour :
ne laissez pas la routine vous éloigner l'un de l'autre.**

8 septembre

La vie est un perpétuel recommencement. Persévérez !

9 septembre

**Sachez apprécier ce que vous mangez, faites-vous plaisir
sans trop d'excès, misez sur la qualité !**

10 septembre

Fermez les yeux, respirez : vous êtes présent ici et maintenant !

11 septembre

**Ne soyez pas arrogant, prenez les gens pour ce qu'ils
sont : des êtres humains à l'image du Créateur.**

12 septembre

**Aujourd'hui, faites du rangement dans vos placards :
vous vous sentirez plus léger.**

13 septembre

No stress! Relax!

14 septembre

Faites dix minutes de méditation le matin : vous vous sentirez léger toute la journée.

15 septembre

Soyez fidèle en amour comme en amitié !

16 septembre

**Mangez des fruits et des légumes tous les jours et
n'oubliez pas de boire suffisamment !**

17 septembre

Posez chaque jour une bonne action autour de vous !

18 septembre

Faites de chaque jour un jour d'exception ! Osez faire quelque chose de nouveau !

19 septembre

**Prenez, aussi souvent que possible, des nouvelles de vos
proches !**

20 septembre

**Si vous êtes amoureux, ne soyez pas aveuglé par
l'amour !**

21 septembre

**Un seul ami sincère vaut mieux que mille courtisans !
Faites le tri dans votre armoire d'amis !**

22 septembre

Ne soyez pas esclave de votre quotidien !

23 septembre

Prenez soin de votre corps : il n'a que vous !

24 septembre

Laissez le temps au temps : Dieu fera le reste !

25 septembre

Accordez-vous quelques minutes de silence par jour !

26 septembre

La vie a tant à vous offrir : ouvrez-lui votre cœur !

27 septembre

Sachez garder vos projets secrets !

28 septembre

**Profitez de chaque instant comme si c'était votre
dernier souffle !**

29 septembre

Soyez orienté « processus » : ne vous arrêtez pas aux résultats !

30 septembre

Grimpez en haut de votre montagne mentale, sans oublier de vous inspirer des leçons de vie des plus grands.

OCTOBRE

1^{er} octobre

Apprenez les vertus de la gratitude !

2 octobre

Développez votre esprit et votre spiritualité !

3 octobre

**Soyez un rêveur réaliste, travaillez dur : c'est la seule
clé de la réussite !**

4 octobre

**N'attendez pas la nouvelle année pour prendre de
nouvelles résolutions !**

5 octobre

Que comptez-vous faire des dernières années qui vous restent à vivre ? Cessez d'être une victime : agissez maintenant !

6 octobre

**Courez vers votre destinée ! Vous n'êtes pas une
victime, mais un soldat !**

7 octobre

Si vous avez des enfants, n'oubliez pas de leur dire assez souvent que vous les aimez !

8 octobre

**Faites preuve d'ouverture d'esprit, voyagez aussi
souvent que vous le pourrez !**

9 octobre

Célébrez la vie : on ne vit qu'une seule fois !

10 octobre

**Ne laissez pas votre condition et votre passé déterminer
ce que vous serez dans le futur !**

11 octobre

Vous êtes en vie, vous existez : réjouissez-vous !

12 octobre

**N'écoutez pas les jaloux : ils risqueraient de vous
détourner de votre route !**

13 octobre

**Passez du temps avec votre famille : ces moments ne
reviendront plus !**

14 octobre

Appelez votre mère aussi souvent que vous le pourrez !

15 octobre

**Instruisez-vous : l'ignorance coûte plus cher que
l'instruction !**

16 octobre

Faites le vide dans votre tête : demain est un autre jour !

17 octobre

N'oubliez pas de manger sainement si vous voulez rester en bonne santé.

18 octobre

Méfiez-vous des courtisans !

19 octobre

**Une bonne critique vaut mieux que mille flatteries.
Tendez l'oreille !**

20 octobre

**Dites-vous intérieurement, chaque jour : « Je m'aime et
je m'accepte tel que je suis ! »**

21 octobre

**N'oubliez jamais de tendre la main. La vie vous aidera
en retour !**

22 octobre

Veillez à toujours faire le bien autour de vous !

23 octobre

Baladez-vous, aussi souvent que vous le pourrez, au milieu de la nature.

24 octobre

**Pourquoi ne pas programmer un *footing* ces jours-ci ?
Osez reprendre une activité sportive !**

25 octobre

**Travaillez dur toute l'année et n'oubliez pas de vous
accorder quelques semaines de repos bien mérité !**

26 octobre

**Aérez votre habitat tous les jours : l'oxygène est une
source vitale pour votre intérieur !**

27 octobre

N'encombrez pas trop votre lieu de vie ; ainsi, votre esprit ne s'en sentira que plus léger !

28 octobre

**Ouvrez les livres de la connaissance : c'est le meilleur
moyen de vous instruire !**

29 octobre

**Ouvrez-vous au monde : on vit aujourd'hui dans un
village planétaire !**

30 octobre

**Passez moins de temps sur les réseaux sociaux : vous
vous sentirez moins aliéné.**

31 octobre

Pourquoi ne pas oser faire de la marche aujourd'hui ?

NOVEMBRE

1^{er} novembre

**Veillez, chaque jour, à vous déconnecter au moins une
heure de toute forme de distraction.**

2 novembre

Planifiez, chaque matin au lever, votre journée ; et, à la fin de celle-ci, faites le bilan.

3 novembre

Trouvez-vous une passion !

4 novembre

Sachez vous confier aux bonnes oreilles !

5 novembre

Inspirez, expirez : vous êtes vivant, donc tout va bien !

6 novembre

Écoutez beaucoup et parlez peu !

7 novembre

**Adaptez-vous au changement ; le monde évolue sans
cesse !**

8 novembre

Évitez de laisser vos enfants devant les écrans : cela est néfaste pour leur développement !

9 novembre

Soyez lucide en amour, osez regarder la réalité en face !

10 novembre

Évitez de vous engager dans des relations toxiques, en amour comme en amitié.

11 novembre

Travaillez à trouver votre mission de vie !

12 novembre

Avez-vous appelé vos proches récemment ? Faites-le !

13 novembre

La vie est belle ; il est bon de le savoir !

14 novembre

Il y a toujours une bonne raison d'être heureux !

15 novembre

Votre bonheur intérieur est le moteur de votre succès !

16 novembre

**Votre progéniture n'a pas choisi de venir au monde,
alors veillez à son épanouissement.**

17 novembre

Intéressez-vous à vos voisins, sachez les surprendre !

18 novembre

**Gardez votre jardin secret : tout le monde ne doit pas
connaître ce qui se passe dans votre vie !**

19 novembre

**Donnez du sens à chacune de vos activités ; ainsi, vous
vous sentirez moins vide.**

20 novembre

**Veillez à définir vos valeurs et ne portez préjudice à
personne !**

21 novembre

Changez une de vos mauvaises habitudes maintenant !

22 novembre

**Tirez des leçons de chacune de vos expériences de vie :
cela vous sera utile plus tard.**

23 novembre

La persévérance est la clé de la réussite, alors ne lâchez rien !

24 novembre

Ne soyez pas un mendiant en amour !

25 novembre

**L'amour et l'amitié sont les bijoux de cette vie ! Ne
restez pas seul !**

26 novembre

Veillez toujours à être grand par les actes !

27 novembre

Vous réfléchissez trop ! Silence !

28 novembre

**Ne prenez jamais une décision que vous pourriez
regretter plus tard !**

29 novembre

Le célibat doit être vécu dans l'acceptation de sa condition. *No stress!*

30 novembre

Qu'avez-vous de bon aujourd'hui ? Pensez-y !

DÉCEMBRE

1^{er} décembre

**N'oubliez jamais de vous remettre en question : l'erreur
est possible !**

2 décembre

**Ne soyez pas anxieux, fermez les yeux, inspirez et
expirez six fois !**

3 décembre

Si vous avez des soucis, n'oubliez pas de vous ressourcer en pratiquant une activité physique régulière.

4 décembre

Relativisez votre vie : vous êtes votre seul juge !

5 décembre

Ne soyez pas sensible au jugement des autres !

6 décembre

**Vous pensez que l'herbe sera plus verte ailleurs ; allez
donc voir par vous-même !**

7 décembre

**Vous êtes la personne la plus importante au monde !
Occupez-vous de vous !**

8 décembre

**Prenez soin de votre corps : votre esprit aura envie d'y
habiter !**

9 décembre

**L'esprit et le corps ne font qu'un : permettez-leur de
vivre en parfaite harmonie.**

10 décembre

**Pourquoi ne pas faire d'aujourd'hui le premier jour de
votre nouvelle vie ?**

11 décembre

Devenez la meilleure version de vous-même : vous le méritez !

12 décembre

**Aimez-vous et acceptez-vous tel que vous êtes ; personne
ne le fera à votre place !**

13 décembre

Si pleurer peut vous soulager, allez-y, pleurez !

14 décembre

**Vous êtes vivant et libre de vous réaliser, alors vivez
votre vie comme vous l'entendez !**

15 décembre

**Soyez honnête envers vous-même et envers votre
prochain.**

16 décembre

**La vie est un cadeau. Nous avons tous cette chance de
l'avoir !**

17 décembre

Réveillez-vous : vous avez un destin à bâtir !

18 décembre

**L'amour est un naufrage pour celui qui ne vit que par
lui.**

19 décembre

**Travaillez, aimez, passionnez-vous pour une activité :
soyez un être complet !**

20 décembre

**Soyez humain, aidez les nécessiteux et les orphelins dès
que vous le pourrez !**

21 décembre

**Consacrez, chaque année, une partie de vos revenus au
financement d'œuvres caritatives !**

22 décembre

**Ouvrez les yeux sur votre vie, et vous réaliserez que
vous avez l'essentiel !**

23 décembre

Ne voyez jamais le verre à moitié vide !

24 décembre

Soyez reconnaissant envers les personnes qui vous critiquent : elles vous permettent de vous améliorer !

25 décembre

**Ne soyez jamais triste : vous êtes, à vous seul, le
bonheur !**

26 décembre

Le sourire d'un enfant vaut mieux que mille sourires hypocrites ! Faites plaisir aux enfants en leur offrant des cadeaux.

27 décembre

Glorifiez le Seigneur : il vous a donné la vie !

28 décembre

**Ne laissez personne vous dire ce que vous devez penser,
faire et qui vous êtes !**

29 décembre

Le meilleur de votre vie est constitué de tous vos moments de vie. Votre vie est un roman qui s'écrit à tous les temps.

30 décembre

**Contemplez les œuvres de Dieu : vous comprendrez le
sens de la vie !**

31 décembre

Aimez-vous : voilà la véritable clé de votre épanouissement !

TABLE DES MATIÈRES

DÉTAILLÉE

JANVIER

1er janvier

2 janvier

3 janvier

4 janvier

5 janvier

6 janvier

7 janvier

8 janvier

9 janvier

10 janvier

11 janvier

12 janvier

13 janvier

14 janvier

15 janvier

16 janvier

17 janvier

18 janvier

19 janvier

20 janvier

21 janvier

22 janvier

23 janvier

24 janvier

25 janvier

26 janvier

27 janvier

28 janvier

29 janvier

30 janvier

FÉVRIER

1er février

2 février

3 février

4 février

5 février

6 février

7 février

8 février

9 février

10 février

11 février

12 février

13 février

14 février

15 février

16 février

17 février

18 février

19 février

20 février

21 février

22 février

23 février

24 février

25 février

26 février

27 février

28 février

MARS

1er mars

2 mars

3 mars

4 mars

5 mars

6 mars

7 mars

8 mars

9 mars

10 mars

11 mars

12 mars

13 mars

14 mars

15 mars

16 mars

17 mars

18 mars

19 mars

20 mars

21 mars

22 mars

23 mars

24 mars

25 mars

26 mars

27 mars

28 Mars

29 mars

30 mars

31 mars

AVRIL

1er avril

2 avril

3 avril

4 avril

5 avril

6 avril

7 avril

8 avril

9 avril

10 avril

11 avril

12 avril

13 avril

14 avril

15 avril

16 avril

17 avril

18 avril

19 avril

20 avril

21 avril

22 avril

23 avril

24 avril

25 avril

26 avril

27 avril

28 avril

29 avril

30 avril

MAI

1er mai

2 mai

3 mai

4 mai

5 mai

6 mai

7 mai

8 mai

9 mai

10 mai

11 mai

12 mai

13 mai

14 mai

15 mai

16 mai

17 mai

18 mai

19 mai

20 mai

21 mai

22 mai

23 mai

24 mai

25 mai

26 mai

27 mai

28 mai

29 mai

30 mai

31 mai

JUIN

1er juin

2 juin

3 juin

4 juin

5 juin

6 juin

7 juin

8 juin

9 juin

10 juin

11 juin

12 juin

13 juin

14 juin

15 juin

16 juin

17 juin

18 juin

19 juin

20 juin

21 juin

22 juin

23 juin

24 juin

25 juin

26 juin

27 juin

28 juin

29 juin

30 juin

JUILLET

1er juillet

2 juillet

3 juillet

4 juillet

5 juillet

6 juillet

7 juillet

8 juillet

9 juillet

10 juillet

11 juillet

12 juillet

13 juillet

14 juillet

15 juillet

16 juillet

17 juillet

18 juillet

19 juillet

20 juillet

21 juillet

22 juillet

23 juillet

24 juillet

25 juillet

26 juillet

27 juillet

28 juillet

29 juillet

30 juillet

31 juillet

AOÛT

1er août

2 août

3 août

4 août

5 août

6 août

7 août

8 août

9 août

10 août

11 août

12 août

13 août

14 août

15 août

16 août

17 août

18 août

19 août

20 août

21 août

22 août

23 août

24 août

25 août

26 août

27 août

28 août

29 août

30 août

31 août

SEPTEMBRE

1er septembre

2 septembre

3 septembre

4 septembre

5 septembre

6 septembre

7 septembre

8 septembre

9 septembre

10 septembre

11 septembre

12 septembre

13 septembre

14 septembre

15 septembre

16 septembre

17 septembre

18 septembre

19 septembre

20 septembre

21 septembre

22 septembre

23 septembre

24 septembre

25 septembre

26 septembre

27 septembre

28 septembre

29 septembre

30 septembre

OCTOBRE

1er octobre

2 octobre

3 octobre

4 octobre

5 octobre

6 octobre

7 octobre

8 octobre

9 octobre

10 octobre

11 octobre

12 octobre

13 octobre

14 octobre

15 octobre

16 octobre

17 octobre

18 octobre

19 octobre

20 octobre

21 octobre

22 octobre

23 octobre

24 octobre

25 octobre

26 octobre

27 octobre

28 octobre

29 octobre

30 octobre

31 octobre

NOVEMBRE

1er novembre

2 novembre

3 novembre

4 novembre

5 novembre

6 novembre

7 novembre

8 novembre

9 novembre

10 novembre

11 novembre

12 novembre

13 novembre

14 novembre

15 novembre

16 novembre

17 novembre

18 novembre

19 novembre

20 novembre

21 novembre

22 novembre

23 novembre

24 novembre

25 novembre

26 novembre

27 novembre

28 novembre

29 novembre

30 novembre

DÉCEMBRE

1er décembre

2 décembre

3 décembre

4 décembre

5 décembre

6 décembre

7 décembre

8 décembre

9 décembre

10 décembre

11 décembre

12 décembre

13 décembre

14 décembre

15 décembre

16 décembre

17 décembre

18 décembre

19 décembre

20 décembre

21 décembre

22 décembre

23 décembre

24 décembre

25 décembre

26 décembre

27 décembre

28 décembre

29 décembre

30 décembre

31 décembre

Table des Matières

COPYRIGHTS	2
TABLE DES MATIÈRES	3
PRÉFACE	5
JANVIER	6
1er janvier	6
2 janvier	7
3 janvier	8
4 janvier	9
5 janvier	10
6 janvier	11
7 janvier	12
8 janvier	13
9 janvier	14
10 janvier	15
11 janvier	16
12 janvier	17
13 janvier	18
14 janvier	19
15 janvier	20
16 janvier	21
17 janvier	22
18 janvier	23
19 janvier	24
20 janvier	25
21 janvier	26
22 janvier	27
23 janvier	28
24 janvier	29
25 janvier	30
26 janvier	31
27 janvier	32

28 janvier	33
29 janvier	34
30 janvier	35
FÉVRIER	36
1er février	36
2 février	37
3 février	38
4 février	39
5 février	40
6 février	41
7 février	42
8 février	43
9 février	44
10 février	45
11 février	46
12 février	47
13 février	48
14 février	49
15 février	50
16 février	51
17 février	52
18 février	53
19 février	54
20 février	55
21 février	56
22 février	57
23 février	58
24 février	59
25 février	60
26 février	61
27 février	62
28 février	63
MARS	64
1er mars	64

2 mars	65
3 mars	66
4 mars	67
5 mars	68
6 mars	69
7 mars	70
8 mars	71
9 mars	72
10 mars	73
11 mars	74
12 mars	75
13 mars	76
14 mars	77
15 mars	78
16 mars	79
17 mars	80
18 mars	81
19 mars	82
20 mars	83
21 mars	84
22 mars	85
23 mars	86
24 mars	87
25 mars	88
26 mars	89
27 mars	90
28 Mars	91
29 mars	92
30 mars	93
31 mars	94
AVRIL	95
1er avril	95
2 avril	96
3 avril	97

4 avril	98
5 avril	99
6 avril	100
7 avril	101
8 avril	102
9 avril	103
10 avril	104
11 avril	105
12 avril	106
13 avril	107
14 avril	108
15 avril	109
16 avril	110
17 avril	111
18 avril	112
19 avril	113
20 avril	114
21 avril	115
22 avril	116
23 avril	117
24 avril	118
25 avril	119
26 avril	120
27 avril	121
28 avril	122
29 avril	123
30 avril	124
MAI	125
1er mai	125
2 mai	126
3 mai	127
4 mai	128
5 mai	129
6 mai	130

7 mai	131
8 mai	132
9 mai	133
10 mai	134
11 mai	135
12 mai	136
13 mai	137
14 mai	138
15 mai	139
16 mai	140
17 mai	141
18 mai	142
19 mai	143
20 mai	144
21 mai	145
22 mai	146
23 mai	147
24 mai	148
25 mai	149
26 mai	150
27 mai	151
28 mai	152
29 mai	153
30 mai	154
31 mai	155
JUIN	156
1er juin	156
2 juin	157
3 juin	158
4 juin	159
5 juin	160
6 juin	161
7 juin	162
8 juin	163

9 juin	164
10 juin	165
11 juin	166
12 juin	167
13 juin	168
14 juin	169
15 juin	170
16 juin	171
17 juin	172
18 juin	173
19 juin	174
20 juin	175
21 juin	176
22 juin	177
23 juin	178
24 juin	179
25 juin	180
26 juin	181
27 juin	182
28 juin	183
29 juin	184
30 juin	185
JUILLET	186
1er juillet	186
2 juillet	187
3 juillet	188
4 juillet	189
5 juillet	190
6 juillet	191
7 juillet	192
8 juillet	193
9 juillet	194
10 juillet	195
11 juillet	196

12 juillet	197
13 juillet	198
14 juillet	199
15 juillet	200
16 juillet	201
17 juillet	202
18 juillet	203
19 juillet	204
20 juillet	205
21 juillet	206
22 juillet	207
23 juillet	208
24 juillet	209
25 juillet	210
26 juillet	211
27 juillet	212
28 juillet	213
29 juillet	214
30 juillet	215
31 juillet	216
AOÛT	217
1er août	217
2 août	218
3 août	219
4 août	220
5 août	221
6 août	222
7 août	223
8 août	224
9 août	225
10 août	226
11 août	227
12 août	228
13 août	229

14 août	230
15 août	231
16 août	232
17 août	233
18 août	234
19 août	235
20 août	236
21 août	237
22 août	238
23 août	239
24 août	240
25 août	241
26 août	242
27 août	243
28 août	244
29 août	245
30 août	246
31 août	247
SEPTEMBRE	248
1er septembre	248
2 septembre	249
3 septembre	250
4 septembre	251
5 septembre	252
6 septembre	253
7 septembre	254
8 septembre	255
9 septembre	256
10 septembre	257
11 septembre	258
12 septembre	259
13 septembre	260
14 septembre	261
15 septembre	262

16 septembre	263
17 septembre	264
18 septembre	265
19 septembre	266
20 septembre	267
21 septembre	268
22 septembre	269
23 septembre	270
24 septembre	271
25 septembre	272
26 septembre	273
27 septembre	274
28 septembre	275
29 septembre	276
30 septembre	277
OCTOBRE	278
1er octobre	278
2 octobre	279
3 octobre	280
4 octobre	281
5 octobre	282
6 octobre	283
7 octobre	284
8 octobre	285
9 octobre	286
10 octobre	287
11 octobre	288
12 octobre	289
13 octobre	290
14 octobre	291
15 octobre	292
16 octobre	293
17 octobre	294
18 octobre	295

19 octobre	296
20 octobre	297
21 octobre	298
22 octobre	299
23 octobre	300
24 octobre	301
25 octobre	302
26 octobre	303
27 octobre	304
28 octobre	305
29 octobre	306
30 octobre	307
31 octobre	308
NOVEMBRE	309
1er novembre	309
2 novembre	310
3 novembre	311
4 novembre	312
5 novembre	313
6 novembre	314
7 novembre	315
8 novembre	316
9 novembre	317
10 novembre	318
11 novembre	319
12 novembre	320
13 novembre	321
14 novembre	322
15 novembre	323
16 novembre	324
17 novembre	325
18 novembre	326
19 novembre	327
20 novembre	328

21 novembre	329
22 novembre	330
23 novembre	331
24 novembre	332
25 novembre	333
26 novembre	334
27 novembre	335
28 novembre	336
29 novembre	337
30 novembre	338
DÉCEMBRE	339
1er décembre	339
2 décembre	340
3 décembre	341
4 décembre	342
5 décembre	343
6 décembre	344
7 décembre	345
8 décembre	346
9 décembre	347
10 décembre	348
11 décembre	349
12 décembre	350
13 décembre	351
14 décembre	352
15 décembre	353
16 décembre	354
17 décembre	355
18 décembre	356
19 décembre	357
20 décembre	358
21 décembre	359
22 décembre	360
23 décembre	361

24 décembre	362
25 décembre	363
26 décembre	364
27 décembre	365
28 décembre	366
29 décembre	367
30 décembre	368
31 décembre	369
TABLE DES MATIÈRES DÉTAILLÉE	370